

スタートゲート24ジム 泉バイパス店
2月スケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	
9:00	パーソナル・フリー		パーソナル・フリー		パーソナル・フリー		パーソナル・フリー		パーソナル・フリー		パーソナル・フリー		パーソナル・フリー		
10:00		ノリー	ノリー		ノリー		ノリー		ノリー		ノリー		ノリー		
11:00		シェイプアップキック 担当：櫻庭 強度：★ 難易度：★ 9:30~10:20	初級者向き		シェイプアップキック 担当：高野 強度：★～難易度：★ 9:30~10:20	初級者向き	シェイプアップキック 担当：高野 強度：★～難易度：★ 9:30~10:20	初級者向き	シェイプアップキック 担当：高野 強度：★～難易度：★ 9:30~10:20	初級者向き	シェイプアップキック 担当：高野 強度：★～難易度：★ 9:30~10:20	初級者向き	シェイプアップキック 担当：高野 強度：★～難易度：★ 9:30~10:20	初級者向き	シェイプアップキック 担当：高野 強度：★～難易度：★ 9:30~10:20
12:00	2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	初級者向き	初級者向き	初級者向き	初級者向き	初級者向き	初級者向き	初級者向き	初級者向き	初級者向き	初級者向き	初級者向き	初級者向き	初級者向き	
13:00															
14:00															
15:00															
16:00															
17:00															
18:00															
19:00															
20:00	2Fクラスの為 フリートレーニング 使用不可	キックボクシング 担当：尾形 強度：★ 難易度：★ 19:30~20:20	初級者向き	初級者向き	キックボクシング 担当：中村 強度：★★ 難易度：★★★ 19:30~20:20	初級者向き	MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★ 難易度：★ 19:30~20:20	初級者向き	キックボクシング 担当：尾形 強度：★★ 難易度：★★★ 20:30~21:20	初級者向き	キックボクシング 担当：佐藤 強度：★★ 難易度：★★★ 20:30~21:20	初級者向き	キックボクシング 担当：佐藤 強度：★★ 難易度：★★★ 20:30~21:20	初級者向き	キックボクシング 担当：尾形 強度：★★ 難易度：★★★ 21:30~22:20
21:00		キックボクシング 担当：尾形 強度：★★ 難易度：★★★ 20:30~21:20	初級者向き	初級者向き	フリースーパーリング 担当：尾形 強度：★★ 難易度：★★★ 21:00~21:50	上級者向き	MMA総合格闘技 担当：佐藤 強度：★★ 難易度：★★★ 20:30~21:20	初級者向き	キックボクシング 担当：尾形 強度：★★ 難易度：★★★ 21:30~22:20	上級者向き	フリースーパーリング 担当：尾形 強度：★★ 難易度：★★★ 21:00~21:50	上級者向き	キックボクシング 担当：佐藤 強度：★★ 難易度：★★★ 21:00~21:50	上級者向き	キックボクシング 担当：佐藤 強度：★★ 難易度：★★★ 21:00~21:50
22:00															
23:00															
24:00															
1:00															
2:00															
3:00															
4:00															
5:00															
6:00															
7:00															
8:00															
9:00															

【スケジュール表の見方について】

はボクシンググローブ必要

強度	詳細
★	入会したばかり/運動初心者向き
★～	ご自身で調整可能
★★	★で物足りない方
★★★	★★で物足りない方

難易度	詳細
★	初めての方でも可能
★★	★をこなせる方
★★★	★★をこなせる方

子連れOK

小学校6年生まで

親子参加可

キッズ会員親御様
一般会員のお子様

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

23:00

24:00

1:00

2:00

3:00

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00